



バースプラン

Birth Plan

出産のときや出産後の希望などを自分なりに考えて
用紙に書き、それについて医療者（医師や助産師）と
相談することを言います。書き方は自由です。自分の
バースプランが出産する病院や産院で、できること
かどうかについて、妊娠中に確認しておくとうい
よう。病院のルールなどもあり、すべての希望が通
りわけではありませんが、事前に話しておくことが大切
です。下記の例を参考に考えてみるのもよいでしょう。

1. 出産のときの希望について

出産方法（自然分娩、無痛分娩など）や処置（会陰切開
など）、パートナーや家族、友人の立会い、出産の姿勢
（どんな姿勢で産むのか）などの希望について、など。

例）陰部の毛をそりたくない

好きな音楽をききながら横向きでうみたい

2. 出産後の過ごし方の希望について

自分の国の習慣など（食事や生活のパターン）も
伝えておきましょう。

例）豚肉は食べられない

3. 赤ちゃんのことや授乳の希望について

例）母乳の希望、男児の場合、割礼など

Birth Plan (출산 계획)

출산할 때나 출산후의 희망사항등을 자기 나름대로
생각해서 종이에 적어, 그것에 대해
의료관계자(의사, 조산사)와 상담하는 것을 말합니다.
서식은 특별히 없습니다. 자신의 Birth Plan 이
출산하는 병원이나 조산원에서 가능한지 임신 중에
확인해 두면 좋겠지요. 병원의 규칙 등도 있어,
모든 희망사항이 이루어지는 것은 아니지만, 미리
이야기해 두는 것이 중요합니다. 아래의 예를
참고해 생각해 보는 것도 좋겠지요.

1. 출산 때의 희망에 대하여

출산방법(자연분만, 무통분만 등)과 치료방법
(회음절개 등), 남편이나 가족, 친구가 같이 있어도
되는지, 출산자세(어떤 자세로 낳을 것인가)등의
희망에 대해서, 등.

예) 음부의 털을 깎고 싶지 않다

좋아하는 음악을 들으면서 옆으로 누워서
낳고 싶다

2. 출산 후 생활에 대하여

자기 나라의 관습 등(식사나 생활패턴)도 전달해
드립니다.

예) 돼지고기를 못 먹는다

3. 아기에 대한 것과 수유에 대한 희망

예) 모유를 희망, 아들일 경우 할례 등